



## Gemeente Heerde

Digitale nieuwsbrief



**In deze nieuwsbrief. . .**

### **Menstruatiearmoede: denkt u met ons mee?**

De gemeente Heerde heeft besloten om samen met de Stichting Armoedefonds een pilotproject op te starten van twee jaar om menstruatiearmoede te bestrijden. Wij willen een goede spreiding van een aantal uitgiftepunten in de gemeente Heerde. Welke locaties zouden wat u betreft in aanmerking komen? Werkt u op een locatie die, wat u betreft in aanmerking komt? Wilt u weten hoe u mee kunt denken? Lees het artikel...

### **#Opladers Gemeente Heerde**

We hebben elkaar nodig. Soms heb je een drukke dag of een lastige tijd waardoor je eigen batterij leegloopt. Dan is het fijn als iemand je met positieve energie of een helpende hand weer oplaadt. Dat is wat zo mooi is aan #Opladers. Zie het artikel ...

### **Een armoedepact in de gemeente Heerde**

Wilt u weten wat dat is? Of wilt u deelnemen? Kom dan naar de Bijeenkomst bestaanszekerheid. Geef u op door een mail te sturen naar [t.smit@heerde.nl](mailto:t.smit@heerde.nl). zie ook het artikel...

### **Publicatie: Een nieuwe rubriek: vraag het Esther en Leone**

We hebben een nieuwe rubriek gestart die we tweewekelijks publiceren in de Schaapskooi, social Media en op [www.stipheerde.nl](http://www.stipheerde.nl). Met deze rubriek richten we ons op inwoners van de gemeente Heerde die drempels ervaren om hulp te vragen. In deze rubriek behandelen we vragen of geven we tips. De eerste vijf afleveringen gaan over schaamte. Zie het artikel ...

## Menstruatiearmoede: denkt u met ons mee?



De gemeente Heerde heeft besloten om samen met de Stichting Armoedefonds een pilotproject op te starten van twee jaar om menstruatiearmoede te bestrijden. Na twee jaar volgt een evaluatie en eventueel een voortzetting, afhankelijk van de evaluatie. De bedoeling is dat we een aantal uitgiftepunten inrichten waar mensen met een laag inkomen menstruatiemiddelen kunnen afhalen. Zo'n uitgiftepunt noemen we een MUP (MenstruatieproductenUitgiftePunt). De Ontmoetingskerk heeft al zo'n uitgiftepunt. De Jan Nienhuisvereniging participeert in dit project door een MUP te adopteren en hiervoor de kosten voor haar rekening te nemen.

### Hoe kunt u ons helpen?

Wij willen een goede spreiding van een aantal MUP's in de gemeente Heerde. Welke locaties zouden wat u betreft in aanmerking komen? Werkt u op een locatie die, wat u betreft in aanmerking komt? Heeft u ideeën: laat het ons weten: Stuur een mail naar [t.smit@heerde.nl](mailto:t.smit@heerde.nl)

Belangrijk hierbij is dat er een goede spreiding is over de gemeente Heerde, dat de MUP's dichtbij de doelgroep georganiseerd zijn en eenvoudig toegankelijk zijn. We verzamelen alle ideeën en zullen dan in klein comité trachten de meest optimale verdeling te maken.

Vervolgens benaderen wij de organisatie met de vraag of zij een MUP willen inrichten. Deze namen geven we door aan het Armoedefonds en zij zullen dan dozen met Menstruatieproducten aanleveren.

---

## #Opladers Gemeente Heerde

Zonder energie werkt niets. Denk maar aan een mobiele telefoon. Als je deze op een dag heel intensief gebruikt loopt de batterij leeg. Om de telefoon weer te laten werken leg je deze aan de oplader. Een mobiele telefoon en een oplader kunnen niet apart van elkaar functioneren.



Zo gaat dat bij mensen ook. We hebben elkaar nodig. Soms heb je een drukke dag of een lastige tijd waardoor je eigen batterij leegloopt. Dan is het fijn als iemand je met positieve energie of een helpende hand weer oplaadt. Dat is wat zo mooi is aan #Opladers. Zie in bijgaande flyer het programma. Er is ook een Arabische versie.

---

# SAMEN TEGEN ARMOEDE

## Een armoedepact in de gemeente Heerde

Wilt u weten wat dat is? Of wilt u deelnemen? Kom dan naar de Bijeenkomst bestaanszekerheid. Geef u op door een mail te sturen naar [t.smit@heerde.nl](mailto:t.smit@heerde.nl).



**Met elkaar in gesprek over de aanpak van armoede**  
Donderdag 14 maart is er een bijeenkomst bestaanszekerheid. Voor professionals, vrijwilligers en politici die geïnteresseerd zijn in het bevorderen van bestaanszekerheid (het bestrijden van armoede en schulden). Het thema is samenwerken.

U kunt zich aanmelden door een e-mail te sturen naar [t.smit@heerde.nl](mailto:t.smit@heerde.nl).

**Leergeld** HeerdeVlaam  
**Stichting Grip op de Rijk Heerde**  
**IDO** Interkerkelijk Diaconaal Overleg gemeente Heerde  
**Winkelgroep Rijk Heerde**  
**VOESELBANKEN.NL** Vaassen Epe Heerde & omg  
**triada** Wooncoöperatie Triada  
**Ridingbank De Cirkel**  
**JAN NIENHUIS VERENIGING**  
**Gemeente Heerde**

**Wanneer:**  
Donderdag 14 maart 2024,  
van 15.30 tot 18.00 uur

**Locatie:**  
Woonstichting Triada  
Eperweg 61, 8181 EV Heerde

Save the date: Bijeenkomst bestaanszekerheid

→ [www.heerde.nl](http://www.heerde.nl)

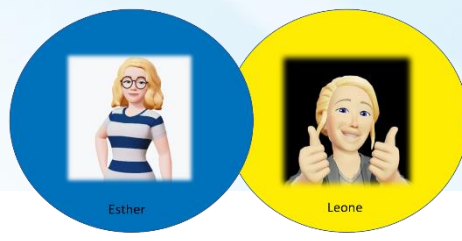
## Publicatie: Een nieuwe rubriek: vraag het Esther en Leone

We hebben een nieuwe rubriek gestart die we tweewekelijks publiceren in de Schaapskooi, social Media en op [www.stipheerde.nl](http://www.stipheerde.nl). Met deze rubriek richten we ons op inwoners van de gemeente Heerde die drempels ervaren om hulp te vragen. In deze rubriek behandelen we vragen of geven we tips. De eerste vijf afleveringen gaan over schaamte. We geven tips hoe met schaamte om te gaan. Deze tips zijn samen met specialisten van Steun- en informatiepunt Stip geformuleerd.

## Vraag het Esther en Leone

1

Welkom in onze tweewekelijkse rubriek waarin uw vragen proberen te beantwoorden. Wij zijn consultants bij Steun en informatiepunt Stip, gespecialiseerd in schulddienstverlening. De vragen die we in ons werk tegenkomen behandelen we in deze rubriek.



### Hoe ga je om met schaamte?

Veel mensen die het lastig hebben om financieel rond te komen, voelen schaamte daarover. Schaamte naar de kinderen, familie, burens, vrienden of kennissen. Die schaamte houdt mensen vaak tegen om hulp te zoeken. Maar wat is schaamte nou eigenlijk? Wat houdt het nu echt in? Wij hebben geprobeerd hierop antwoorden te vinden. Schaamte gaat vaak samen met het gevoel te falen en onzekerheid. En het kan ook zorgen dat je je gaat afsluiten en mensen vermijdt. Waardoor je je misschien minderwaardig voelt. Om je een beetje te helpen hebben we vijf tips. Elke twee weken lees je een tip zodat je tijd hebt om ook iets met de tip te doen.

#### Tip 1: Accepteer dat 'jezelf schamen' vervelend voelt.

Om schaamtegevoelens minder pijnlijk te maken, kun je het beste datgene waarvoor je je schaamt accepteren. Accepteer dat de situatie niet is zoals jij zou willen. En probeer begrip, empathie en vertrouwen voor jezelf te ontwikkelen. Het helpt echt als je milder naar jezelf kijkt en jezelf niet veroordeelt.

#### je schaamte toegeven is geen zwakte

Integendeel. Het hele punt aan schaamte is juist dat het je tegenhoudt om je leven op te pakken zoals jij dat wilt. Je hebt moed nodig om je schaamte te erkennen en te accepteren. Kan je hier hulp bij gebruiken? Je kunt altijd in gesprek met een sociaal werker van Steun- en informatiepunt Stip. Je gegevens worden niet gedeeld als je dat niet wil en je bent nergens toe verplicht.

Heeft u een vraag voor onze rubriek? Stuur deze dan naar [geldzaken@stipheerde.nl](mailto:geldzaken@stipheerde.nl). Wilt u eerder gestelde vragen teruglezen. Dat kan. Ga naar de website [www.stipheerde.nl](http://www.stipheerde.nl) en zoek op *vraag het Esther en Leone*.

Heeft u financiële problemen? Dan kunt u bij ons terecht. Wij helpen altijd, soms door een gemeentelijke regeling in te zetten, soms door schulden op te lossen en een andere keer gewoon door een luisterend oor te bieden. Maar altijd in een veilige omgeving en zonder een oordeel te vellen.